

34. TANZWORKSHOP

O E F F I N G E N



- Gumboot
- Tap and Beat
 - Musical Jazz
 - Yoga
 - Modern
 - Tap
 - T & P
- Funky Jazz
- Bodyfitness
- Afrikanischer Tanz
- Pilates
- Alignment
- Cajon, Conga

Samstag, 3. 9. bis Freitag, 9. 9. 2016

Sporträume Fellbach-Oeffingen

Veranstalter: TV Oeffingen 1897 e.V.

Abteilung Fitness und Tanz

Initiatorin: Gabriele Kurka

www.tanzworkshop-stuttgart-oeffingen.de

**mit
Abschluss-Event**

KURSPLAN

Zeit	Sporthalle	Tanzsaal 1	Fitnessraum	Turn- und Festhalle	Tanzsaal 2
13.00 bis 14.30		Musical Jazz II, III Karin		Alignment I Ralf	
14.45 bis 16.15		Tap Routines II Gabriele		Choreografie T & P* I – IV Ralf	
16.30 bis 18.00	Gumboot T & P* I – IV Nestor <i>neu</i>	New Move Bodyfitness I – IV Petra	Cajon I – III Till	Modern Dance II, III Ralf	
18.15 bis 19.45	Funky Jazz LA Style II, III Petra <i>neu</i>	Tap and Beat III <i>neu</i> Gabriele + Karin	Conga I – III Till	Vinyasa Yoga I – III Oliver	
20.00 bis 21.30	Afrikanischer Tanz I – IV <i>live</i> Nestor + Percussionband	Tap Dance IV Karin		Alignment II – IV Ralf	Pilates I, II Oliver

Änderungen vorbehalten

*T & P = Theorie & Praxis

live

Begleitung durch unsere Live-Percussion-Band
bestehend aus Till Ohlhausen, Jürgen Braun, Okas Sylla

live

ACHTUNG!

- Am Samstag, 3. 9. 2016 finden nur die Kurse **ab 16.30 Uhr** statt!
 - Am Freitag, 9. 9. 2016 finden nur die Kurse **bis 16.15 Uhr** statt! Probe 17.00 – 19.00 Uhr
- Abschluss-Event** 20.00 Uhr



- I = Grundkurs, Anfänger**
- II = Anfänger mit Kenntnissen**
- III = Mittelstufe**
- IV = Fortgeschritten**

ANMELDUNG

- Kursort:** Sporträume Fellbach-Oeffingen
- Kursbeginn:** Am Samstag, 3. September 2016, finden nur die Kurse **ab 16.30 Uhr** statt.
- Kursende:** Am Freitag, 9. September 2016, finden nur die Kurse **bis 16.15 Uhr** statt.
Anschließend Probe für Abschluss-Event **17.00 – 19.00 Uhr**
20.00 Uhr Abschluss-Event mit allen Kursen!
Regie: Ralf Jaroschinski • Eintritt frei! Gäste sind herzlich willkommen!

Verpflegung: Kleine Erfrischungen in der Cafeteria.

Kursgebühren	1 Kurs	2 Kurse	3 Kurse	4 Kurse	
Buchung bis 30. 6. 2016	70,- €	140,- €	175,- €	210,- €	5. Kurs frei!
Buchung ab 1. 7. 2016	80,- €	160,- €	200,- €	240,- €	

Anmeldung und Zahlungsbedingungen

Bitte bei Anmeldung das **SEPA-Lastschriftmandat** ausfüllen. **Die Anmeldung kann nur bei erteiltem SEPA-Lastschriftmandat bearbeitet werden!** Die Kursgebühren werden am 26. August 2016 abgebucht.

Die Teilnahme ist garantiert, wenn keine Absage erfolgt.
Es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt.

Kursbedingungen

Bei Rücktritt nach dem **14. August 2016** bzw. bei Nichtteilnahme oder Abbruch des Kurses werden die Gebühren einbehalten. Versicherungen irgendwelcher Art sind in den Kursgebühren nicht enthalten!

Videoaufnahmen während des Unterrichts sind nicht gestattet!

Anmeldeschluss: Freitag, 26. August 2016

Bitte schicken Sie ihre Anmeldung an: Gabriele Kurka · Kennwort: Tanzworkshop
Jahnstraße 36 · 70736 Fellbach-Oeffingen · Telefon 0711 519815

Infos Übernachtungsmöglichkeiten

FELLBACH:

www.fellbach.de > Stadtinfo > Zu Gast in Fellbach
i-Punkt Fellbach: Telefon 0711 5851-416
i-punkt@fellbach.de

WAIBLINGEN:

www.wtm-waiblingen.de > Tourismus/Freizeit
Touristinfo: Telefon 07151 5001-155
touristinfo@waiblingen.de

Günstige Übernachtungsmöglichkeit

Jugendgästehaus Insel
bbw waiblingen
Winnender Straße 2
71334 Waiblingen
fon 07151 98 6698-0
fax 07151 98 6698-9
email info@bbw-insel.de
www.bbww-insel.de

2 Einzelzimmer sind reserviert für den
Buchungszeitraum 03.09. – 09.09.2016
Preis: 45,- € pro Person/Nacht

1 Zweibettzimmer sind reserviert für den
Buchungszeitraum 03.09. – 09.09.2016
Preis: 32,- € pro Person/Nacht

Zimmer-Meldeschluss bis 30.6.2016
Kennwort: Tanzworkshop Oeffingen





Karin Ould Chih



Gabriele Kurka



Karin Ould Chih



Gabriele Kurka

Musical Jazz II

13.00 – 14.30 Uhr

Sei es König der Löwen, Chicago, A Chorus Line, Westside Story oder die Rocky Horror Picture Show – Musicals üben einen besonderen Zauber auf uns aus. Geschichten werden musikalisch und tänzerisch erzählt und nehmen uns mit in eine andere Welt. Anhand von Originalauszügen aus weltbekannten Choreografien heften wir uns an die Fersen der großen Vorbilder und tanzen was das Zeug hält. Technische Grundlagen solltet Ihr für diesen Kurs schon mitbringen. Dann geht es los: Wir tauchen ein in die Welt des Musicals!

Tap Dance IV

20.00 – 21.30 Uhr

Hier ist Action angesagt. Ein technisch anspruchsvolles Warmup, Tempotraining, Pullback-Technik und die Arbeit an exaktem musikalischem Timing sind die Vorbereitung auf unsere Choreografie. Über die Technik hinaus trainieren wir natürlich auch Bühnenpräsenz und die tänzerische Präsentation. Denn es heißt ja nicht umsonst „StepTANZ“. Ich freue mich auf eine Woche voller Step-Spaß mit Euch!

Tap Routines II

14.45 – 16.15 Uhr

Dieser Kurs ist der Tapdance-Technik gewidmet. Es geht nicht um komplizierte Schrittfolgen, sondern um das Tanzen klarer, sauberer Basic-Routines (flap- und shuffle-routines, timesteps...).

Jeder Einzelne wird gefordert und gefördert, erhält Tipps und Tricks. Völlig entspannt und mit viel Spaß erleben wir, was in einer Woche alles möglich ist.

Tap and Beat III

18.15 – 19.45 Uhr

Dieser Kurs hat Hand und Fuß!

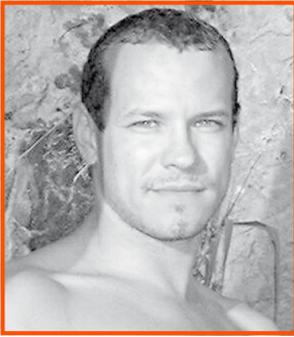
Tap- und Stick Grooves treffen aufeinander. In dieser Woche erarbeiten wir eine bühnenreife Choreografie aus Tanz und Rhythmus. Achtet darauf, dass ihr gute Steptanzkenntnisse mitbringt. Dann könnt ihr den Kurs so richtig genießen.

Wir beide stehen schon in den Startlöchern!

Wir kommen
wieder!

Gabriele
Kurtz





Oliver Altmann

Vinyasa Yoga I–III

18.15 – 19.45 Uhr

Yoga wirkt auf Körper und Geist. Yoga ist hier kein „Herumliegen und ein wenig atmen“, sondern aktive Körperarbeit. Männer und Frauen werden gleichermaßen gefordert! In diesem Kurs legen wir den Schwerpunkt auf einen fließenden Ablauf der Bewegungssequenzen. Die Yoga-Haltungen werden durch den Atem miteinander verbunden. Beweglichkeit, Balance, Kraft werden gefördert. Wir entwickeln Stabilität, Mobilität und Flexibilität für die Wirbelsäule. Über die körperliche Ebene hinaus üben wir, Gedanken und Emotionen ruhig werden zu lassen. Für Menschen, die mit beiden Füßen auf dem Boden stehen und ein Gegengewicht zum Tempo und Stress des Alltags suchen.

Pilates I–III

20.00 – 21.30 Uhr

„Du bist so alt wie die Beweglichkeit deiner Wirbelsäule.“ Dieses Zitat von Joseph Pilates, dem Entwickler der Pilates-Methode, nehmen wir zum Anlass, um uns intensiv mit unserem Körper auseinanderzusetzen. Wir beschäftigen uns mit dem Körperzentrum und der Flexibilisierung der Wirbelsäule. Bauch- und Rückenmuskulatur und viele weitere Muskeln werden gestärkt, um die Wirbelsäule und umliegende Strukturen zu stabilisieren. Eine Sensibilisierung des Körperbewusstseins geht damit einher. Wir verbessern Bewegungskoordination und Körperhaltung. Die Atmung wird uns bewusst und wir lernen, sie zielgerichtet einzusetzen. Kontrolle, Beweglichkeit und Konzentration sind nicht Voraussetzung, sondern mögliches Ergebnis dieses Kurses.



Petra Rosar

New Move Bodyfitness I–IV

16.30 – 18.00 Uhr

Einzigartig, dynamisch und abwechslungsreich: ein idealer Tanz und Fitness Workout-Mix für alle, die ihren Körper in Form bringen, jede Menge Kalorien verbrennen und auf coole tänzerische moves zu mitreißender Chart und Dance Musik nicht verzichten wollen. Das Workout besteht nicht aus langen Tanzchoreos, sondern aus einem Mix unterschiedlicher und einfacher Moves aus zahlreichen Tanz & Fitnessrichtungen wie Hop Hop, Dancehall, House, Street, Zumba Style, Step Aerobic, Bodytone, Core Training u.v.m. Ziel und Effekt: Ganzkörpertraining, Muskelkräftigung, Koordinationsverbesserung, Herz-Kreislauf-Training, Fatburner, Verbesserung der Flexibilität und Beweglichkeit. Move your Body up to Date!!

Funky Jazz L.A. Style II, III

18.15 – 19.45 Uhr

All the Streetstyles und American Hip Hop Moves verbinden sich mit dem heutigen Jazz Dance.

Wie die Choreografen und Tänzer diese Kombination zum Ausdruck bringen unterliegt der künstlerischen Freiheit. Der trendige L.A. Style wird in zahlreichen Musikacts performt und erfreut sich daher einer immerzu wachsenden Popularität. It's funky, hip and fresh Dance and find your style!

Massage und Physiotherapie

17.00 – 20.00 Uhr

Nach der körperlichen Belastung durch sportliche Aktivitäten wie Tanzen oder Fitness könnt ihr bei Lockerungsmassagen für Rücken oder Beine entspannen und neue Kraft schöpfen.

Bei Schmerzen durch Überbelastung gibt es die Möglichkeit, die Muskulatur durch die Kinesio-Tape-Methode zu unterstützen und zu entlasten.

Behandlungsdauer nach Vereinbarung. (Terminlisten hängen während des Workshops aus).

Gebühr für 20 Minuten 12,- €. Das Kinesio-Tape Material muss gesondert berechnet werden.

In Zusammenarbeit mit der Massage-/Physiotherapeuten-Schule Schmiden.



Ralf Jaroschinski

Alignment I

13.00 – 14.30 Uhr

Ob man oder frau regelmäßig Sport treibt oder sein/ihr Dasein eher am Büro­tisch sitzend fristet, ob er/sie tagein tagaus ein rigoroses Fitness-Programm durchzieht, Jogging, Walking oder doch lieber einen gemütlichen Spaziergang macht – unabhängig von unserem Alter und ganz gleich ob wir eine professionelle Tanzkarriere anstreben, Tanz als Hobby betrachten oder auch gar nicht tanzen, eine gesunde Körperhaltung beugt Krämpfen, Muskel- und Rückenschmerzen vor, lindert Kopf- und Rückenschmerzen und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Sanft, aber effizient trainieren wir im Kurs „Alignment I“ bewegungsfördernde Muskelgruppen und die Findung der anatomisch korrekten Körperhaltung entlang der natürlichen Aufrichtung unseres Skeletts. In den einfachen und detailliert angeleiteten Übungen wird auf die Möglichkeiten der Teilnehmer/innen ausdrücklich Rücksicht genommen. Dieser Kurs ist ideal für „Alignment“-Einsteiger und auch für Menschen, denen Tanz insgesamt ganz neu ist.

In den vergangenen Jahre fühlten sich die Teilnehmer/innen übrigens bereits nach einer Woche „Alignment“ wohler und bewusster in ihren Körpern, Spannungen und Schwindelgefühle ließen nach oder lösten sich ganz auf und die Teilnehmer/innen blieben auch lange nach der Workshopwoche beweglicher und zentrierter als vorher.

Choreografie – T & P I–IV

14.45 – 16.15 Uhr

Dieses Kursangebot richtet sich an alle, die in der Schule, im Sportunterricht, in Arbeitsgemeinschaften, im Verein, im Tanzstudio oder ganz generell Tanzstücke zusammenstellen und sie mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen oder Senioren aufführen. Jegliche Tanztechnik, jegliches Sound Design und jeglicher Anspruch – Choreografien aller Art sind gleichermaßen angesprochen: Wer seine handwerklichen Kenntnisse aufpolieren möchte, beispielsweise die Raumformen, den Rhythmus, die Bewegungs­vielfalt, Organik und Dramaturgie seiner Gestaltung einmal genauer betrachten möchte, wer auf der Suche nach Anregungen, Tipps und Tricks ist, ist in diesem Kurs goldrichtig. Alle Fragen, Zweifel und Ideen der Teilnehmer sind herzlich willkommen, bereits bestehende Bewegungsphrasen und Choreografieteile können ebenfalls in den Unterricht mitgebracht werden. Wir werden konstruieren und experimentieren. Und natürlich wird der Spaß an der kreativen Arbeit auch nicht zu kurz kommen!

Modern Dance II, III

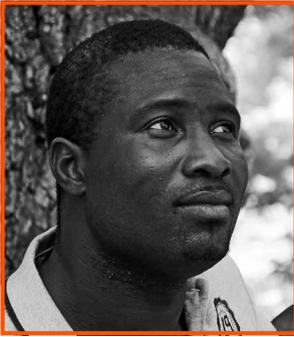
16.30 – 18.00 Uhr

Wir werden uns an den Tanztechniken, die von herausragenden Persönlichkeiten der nordamerikanischen Moderne wie Martha Graham, Merce Cunningham und José Limón entwickelt wurden, orientieren. Außerdem werden wir bewegungsfördernde Alignment- und Release-Prinzipien nutzen, so dass wir unsere Körper schonend und zugleich effizient trainieren. Und Ziel des Kurses ist schließlich die Erarbeitung einer kurzen, raumgreifenden und ausdrucksstarken Choreografie.

Alignment II – IV

20.00 – 21.30 Uhr

Dieser Kurs baut auf „Alignment I“ auf, daher sind Teilnehmer/innen mit „Alignment“-Vorkenntnissen aber auch Menschen, denen Tanz- und/oder Körpertraining nicht ganz fremd sind, herzlich willkommen. In diesem Kurs werden die Übungen ebenfalls detailliert angeleitet und es wird auch hier auf die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmer/innen stets Rücksicht genommen.



Nestor Gaha

Gumboot – T & P I–IV

16.30 – 18.00 Uhr

Gumboot – der traditionelle Gummistiefeltanz aus Südafrika. Lerne mit mir, eure Gummistiefel im Takt der Goldminen zu schlagen. Der Gumboot Dance begann in den Goldminen von Südafrika. Dort waren die Menschen gezwungen, unter schlechten Bedingungen zu arbeiten. Die Arbeiter nutzten die Gummistiefel ihrer Arbeitsuniform als Instrument und entwickelten daraus eine eigenständige Ausdrucksform von Rhythmus und Tanz als Kommunikationsmittel.

Gumboot wird heute auf den Straßen Südafrikas getanz, weiterentwickelt und weltweit auf großen Bühnenshows präsentiert.

Er verknüpft das Stampfen der Füße mit dem Schlagen auf die Gummistiefel, die klatschenden Resonanzen der Hände mit dem Gesang und den Vokalrhythmen.

Unsere Gumbootstunde beinhaltet also mehrere Teile: Tanz – Rhythmus – Gesang – und die Geschichte des Gumboot.

Afrikanischer Tanz I–IV

20.00 – 21.30 Uhr

Unter afrikanischem Tanz versteht man im Allgemeinen Tänze unterschiedlichster Art in Subsahara-Afrika. Die Ähnlichkeit der Tänze lassen sich durch die Geschichte, die Traditionen und Wanderungen erklären. Der Tanz in der afrikanischen Gesellschaft ist eine Lebensart.

Ich unterrichte traditionelle afrikanische Tänze, von den einfachsten bis zu den komplexesten, von den leichten bis zu den energiegeladenen Bewegungen. Im Unterricht achte ich auf die Grundtechnik wie Körperhaltung, gute Bodenhaftung über die Füße, Zentrierung durch das Wahrnehmen der eigenen Achse über die Wirbelsäule und die Nutzung des Brustbeins. Durch einen strukturierten Aufbau und den Einfluss moderner Tanzformen erlernst du die unterschiedlichen Bewegungselemente. Und bei aller Didaktik und Methodik steht der Spaß im Vordergrund. Wir tanzen nach erdigen und pulsierenden Rhythmen, die live von unserer Percussionband gespielt werden. Der Kopf wird frei, der Körper tankt auf und die pure Bewegungslust ist Balsam für die Seele.

Du genießt die Kraft der Gruppe und Schritt für Schritt wirst du ermutigt, deine eigene Tanzsprache zu entwickeln.

Live-Percussion-Band

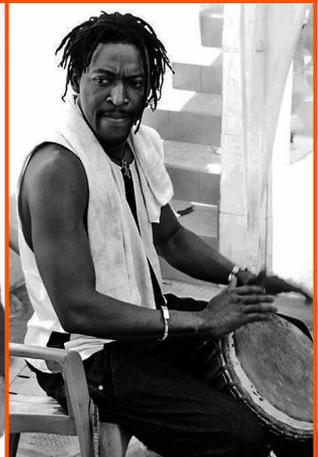
Die Band begleitet den Kurs »Afrikanischer Tanz« live – ein Erlebnis der besonderen Klasse!



Till Ohlhausen



Jürgen Braun



Okas Sylla



Till Ohlhausen

Cajon – die magische Kiste I–III

16.30 – 18.00 Uhr

Ein echtes Powerinstrument mit hohem Spaßfaktor steht im Mittelpunkt dieses Trommelworkshops. Die Cajon (zu deutsch: Kiste), ein absolut geniales Instrument mit Bassdrum- und Snare-Effekt, ersetzt ein ganzes Schlagzeug und erobert seit mehreren Jahren die Percussion-Szene! Ob als Begleitung mit anderen Instrumenten im Trio, als Solo-Instrument

im Flamenco oder im Percussion-Strassen-Orchester – überall ist die Cajon vielseitig einsetzbar und beliebt. Außerdem kommt sie dem Rhythmusgefühl auch vieler Mitteleuropäer sehr entgegen, hören wir doch viele der Rhythmen, die wir auf der Cajon spielen zuhause auf CD oder im Radio und sind an deren Entwicklung unmittelbar beteiligt. Wer will darf also gerne auch ein Musikstück seines Herzens als CD mitbringen, wir werden uns davon inspirieren lassen – let's groove!

Verschiedene Schlagtechniken und Rhythmen werden mit Sorgfalt erklärt und spielerisch eingeübt, außerdem mit Tipps und Tricks rund um die Cajon bereichert. Wir kreieren ein schönes Arrangement aus verschiedenen Rhythmen und lassen uns dabei von unterschiedlichen Stilrichtungen beeinflussen...

Eine Auswahl verschiedener Cajons werden vom Kursleiter gestellt, es dürfen jedoch auch gerne eigene Instrumente mitgebracht werden (bitte bei der Anmeldung angeben – danke!).

Conga I–II

18.15 – 19.45 Uhr

Wer bekommt nicht das Kribbeln im Bauch, wenn irgendwo getrommelt wird? Als Steigerung davon gibt's nur eins: selber trommeln! Urwüchsige afro-karibische Rhythmen wecken ungeahnte Kräfte, Rhythmus pur entfesselt neue Lebensenergie. Dabei gönnen wir uns viel europäische Freiheit! Doch nicht nur Congas, auch weitere Percussion-Instrumente erzeugen den Rhythmus, bei dem jeder mit muss...

Wir lernen wichtige Trommeltechniken und werden Spaß haben an den unterschiedlichsten Rhythmus-Spielen und werden nebenbei ein tolles Trommelstück einüben!

Alle Instrumente für den Kurs stehen bereit, es dürfen jedoch auch eigene mitgebracht werden (bitte bei der Anmeldung angeben – danke!).

Wegweiser zu den Sportstätten Fellbach-Oeffingen



Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

- S-Bahn 2 oder 3 bis Bahnhof Fellbach
- Buslinie 60 (Haltestelle vor dem Bahnhof) nach Oeffingen bis Haltestelle Gemeindezentrum

ANMELDUNG **34. TANZWORKSHOP** beim TV Oeffingen vom 3. 9. bis 9. 9. 2016

Name _____ Vorname _____

Straße/Nr. _____ PLZ/Wohnort _____

Geburtsdatum _____ Telefon _____

e-mail _____

Ich bin auf den Tanzworkshop aufmerksam geworden durch _____

Kursgebühren	1 Kurs	2 Kurse	3 Kurse	4 Kurse	
Buchung bis 30. 6. 2016	70,- €	140,- €	175,- €	210,- €	5. Kurs frei!
Buchung ab 1. 7. 2016	80,- €	160,- €	200,- €	240,- €	

Hiermit melde ich mich verbindlich an zu folgenden Kursen:

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Tap and Beat III | <input type="checkbox"/> Funky Jazz LA Style II, III | <input type="checkbox"/> Pilates I, II |
| <input type="checkbox"/> Tap Dance IV | <input type="checkbox"/> New Move Bodyfitness I – IV | <input type="checkbox"/> Vinyasa Yoga I – III |
| <input type="checkbox"/> Tap Routines II | <input type="checkbox"/> Modern Dance II, III | <input type="checkbox"/> Cajon I – III |
| <input type="checkbox"/> Afrikanischer Tanz I – IV | <input type="checkbox"/> Alignment I | <input type="checkbox"/> Conga I – III |
| <input type="checkbox"/> Musical Jazz II | <input type="checkbox"/> Alignment II – IV | |
| <input type="checkbox"/> Gumboot T & P I – IV | <input type="checkbox"/> Choreografie T & P I – IV | |

Anzahl Kurse _____ **bei Buchung bis 30. 6. 2016** Betrag € _____

bei Buchung ab 1. 7. 2016 Betrag € _____

- ich bin an einer Massagebehandlung interessiert
 Ich möchte am Ende der Tanztage ein Kurs-Diplom

- Ich möchte gerne am Abschluss-Event teilnehmen.
(Probe am Freitag, 9. 9. 2016, 17.00 – 19.00 Uhr)



ACHTUNG! Anmeldung gilt nur mit ausgefülltem SEPA-Lastschriftmandat!

Die Kursgebühr wird am 26. August 2016 abgebucht.

SEPA-Lastschriftmandat auf der Rückseite dieser Anmeldung.

